



Mun & Hals

NR 2 ■ JUNI 2022

EN TIDNING FÖR MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDETS MEDLEMMAR, ANHÖRIGA OCH STÖDJANDE

Trevlig sommar!



Mun & Hals

Årgång 48 ■ Nr 2 ■ 2022

MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna
Tel. 08-655 83 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se
Bankgiro: 5703-3573

ANSVARIG UTGIVARE

Tony Nilsson

REDAKTÖR

Ulf Jönson
E-post: ujonson125@gmail.com

MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Gun Olsson
E-post: systergun@gmail.com
Jan-Erik Olsson
E-post: janerik.o48@gmail.com

FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Tony Nilsson
Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonynosslin48@gmail.com

ISSN 2000-7477

GRAFISK FORM, TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset AB, Bjästa



Omslagsfoto: SHUTTERSTOCK.COM

MATERIAL

till tidningen sänds till:
Mun- & Halscancerförbundet
Barks väg 14, 170 73 Solna
Märk kuvertet Mun&Hals.
Redaktionen förbehåller sig
rätten att redigera insänt, ej
beställt material. Insänt material
returneras endast på begäran.
Eftertryck och citat är tillåtet om
källan anges.

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

Ordförande: Hans-Ola Fors
Strandgatan 19, 952 33 Kalix
Tel. 0923-156 70
E-post: info@laryngfonden.se
Hemsida: www.laryngfonden.com
Plusgiro: 91 82 58-5
Bankgiro: 5936-5338

INNEHÅLL

Owe Persson har lämnat oss	4
Skulpturkurs i Uppland	5
Ur cancern kom konsten	6-7
Föredrag av Christer Nordström hos Upplandsföreningen	8
Föreningsnytt	8
Riksstämman 11-12 maj 2022 Nova Park, Knivsta	9
Årsmöte i Södra Föreningen	10
Ordförandemöte i Halmstad	11
Aktuellt	11
MHC-dagarna 2022	14-15
MHC-dagarna ur ett patientperspektiv	15
Cancerrehabfonden	16
Hur du lever längre – tips på podcast	17
Nationell anhörigstrategi	17
Förändringar på kansliet	18
Recept: Kardemummatekakor	19
Föreningsidor med information om kontaktpersonerna	22-23

NÄSTA NUMMER UTKOMMER I SEPTEMBER 2022

■ MATERIALSTOPP TILL NR 3 ÄR 1 AUGUSTI

ANNONSER

Fahl Scandinavia AB	3
Atos Medical	12-13
Atos Medical	24

► LEDAREN

Vid den här tiden på året brukar Riksstämman vara det dominerande ämnet inom förbundet. Riksstämman med sina val till olika förtroendeposter, genomgång av det gångna årets verksamhet och de planer som finns för framtiden beskrivs också mera ingående på annan plats i tidningen.

Vi känner alla sorg och saknad efter vår förbundsordförande Owe Persson, som avled den 18 mars. Från denna tidpunkt har vice ordföranden Tony Nilsson varit förbundsordförande intill Riksstämman. På valbered-

ningens förslag valdes Tony till ordförande för ett år på ett så kallat fyllnadsval. Vi hälsar Tony välkommen.

När det gäller förbundets verksamhet i framtiden beslutade Riksstämman om en omfattande verksamhetsplan med åtta övergripande punkter, av vilka några är *påverkansarbete för en bättre mun- och halscancervård, att rekrytera flera medlemmar, att stödja de regionala patientföreningarna och att också ge stöd till dem som lever med mun- och halscancer*. Verksamhetsplanen innehåller alltså flera punkter än de som beskrivs här och utvecklar hur framtidsarbetet ska gå till. Läs den gärna!

Vår organisations verksamhet kan väl sägas i stort sett ha återgått till samma aktivitetsnivå som den vi hade innan pandemin slog till. Framför oss har vi hälsoveckorna vid Österårens Livsstilsmedicin och vid Sundsgårdens folkhögskola. Hälsoveckorna är en fortsättning och utveckling av de tidigare anpassningskurserna och som framgår av flera artiklar i Mun & Hals har de för många ett angeläget innehåll.

När vi nu kan träffas på ett mera naturligt sätt blir föreningarnas aktivitetsutbud allt mer innehållsrikt och vi ser fram emot att få många rapporter om det till tidningen.

Slutligen får vi hoppas att all oro i världen lugnar ner sig och att vi tillsammans kan verka för att – i verksamhetsplanens anda – arbeta för att ytterligare förbättra villkoren för alla som drabbas av mun- eller halscancer.

Slutligen, alla önskas en skön och avkopplande sommar med fint väder och trevliga aktiviteter. ■



ULF JÖNSON
REDAKTÖR



ALLTID HÄNDERNA FRIA

BLOM-SINGER® SPEAKFREE™ HME HANDS FREE VALVE

Foto: JenkovAtaman - stock.adobe.com

Upplev möjligheten att prata samtidigt som du har båda händerna fria med Blom-Singer® SpeakFree™ HME Hands Free Valve kassett.

Blom-Singer® SpeakFree™ HME är en ny banbrytande och unik innovation, en Allt i Ett HME-kassett (fukt-värmeväxlare) med helt integrerad HandsFree funktion.

Det är möjligt att enkelt justera stängningsmotståndet beroende på situationen. Du kan också välja mellan två olika filtermotstånd: ClassicFlow® eller EasyFlow®.



Fyll i svarstalongen för mer info.

- JA, jag är intresserad av ett personligt och icke-bindande rådgivande samtal och vill bli kontaktad av firman FAHL SCANDINAVIA AB.
- JA, jag är intresserad av ytterligare information och vill bli kontaktad.

FAHL SCANDINAVIA AB

Medicon Village, 223 81 Lund · Sweden · Phone: 046-2873790
www.fahl-scandinavia.se · www.fahl-medizintechnik.de/sv

Namn	Vårdgivare namn
Adress	Titel
Postnr/Ort	Sjukhus
E-post	E-post
Telefon	Telefon

Jag godkänner att de uppgifter jag har angivit får sparas, behandlas och användas av företaget FAHL SCANDINAVIA AB för reklam per post, e-post eller telefon, samt för marknadsundersökning. Samförståndsfriskrivningen är frivillig och kan återkallas när som helst genom att du skickar ett e-post till info@fahl-scandinavia.de eller brev till FAHL SCANDINAVIA AB, Building 301 Medicon Village 223 81 Lund.

046 - 2873790 info@fahl-scandinavia.se

Datum/namnteckning

OWE PERSSON HAR LÄMNAT OSS

Det är med stor sorg vi måste konstatera att Owe Persson lämnade oss den 18 mars.

Owe Persson valdes till förbundsordförande 2015 och kom att få stor betydelse för den fortsatta utvecklingen av vårt förbund. Han kämpade för att mun- och halscancerpatienter skulle få bättre förhållanden på många olika områden och han var även angelägen om att de närstående skulle få stöd. I flera år var Owe ordförande i patient- och närståenderådet inom Regionalt Cancercentrum i Norrland och utöver uppdraget som förbundsordförande var han också ordförande i Norrlands Mun- och Halscancerförening.

Inom förbundet var Owe engagerad i flera olika områden. Ett sådant var tandvården som genom en ny lag för ett antal år sedan medfört betydande försämringar för många mun- och halscancerpatienter. På flera sätt försökte vi länge förgäves få en ändring till stånd. Så tillsattes en ny tandvårdsutredning och den har lagt fram sitt förslag till en ny lagstiftning som förbundet ser som en positiv förändring. I flera år kämpade förbundet och Owe för att även pojkar skulle få rätt till vaccination mot HPV, som då gällde enbart flickor. Det hade nämligen visat sig att denna vaccination också skyddade mot vissa former av mun- och halscancer. Det här är enbart några exempel på områden där Owe engagerat arbetade genom uppvaktningar hos ministrar och statliga utredningar och genom remissyttranden över lämnade utredningsförslag.



Foto: Gunnar Schneider

Inom det direkta förbundsarbetet var Owe tillsammans med den övriga styrelsen engagerad inom olika områden. Ett sådant var de så kallade anpassningskurserna som kommit till för patienter som nyligen genomgått laryngektomi. Kurserna var populära men behövde reformeras, vilket resulterade i hälsokurser som riktar sig till alla nybehandlade patienter och deras närstående. Ytterligare ett område som Owe såg som angeläget var patientinformatörernas arbete. Hittills har patient-

informatörer varit tillgängliga enbart för laryngektomerade men målet är att deras insatser ska omfatta alla nybehandlade patienter inom mun- och halscancerområdet.

Utöver uppdraget som förbundsordförande var Owe också ordförande för Mun- och Halscancerföreningen i Norrland, en förening som vuxit och blivit den största av våra regionala föreningar.

Med uppdraget som förbundsordförande följde också deltagande i Laryng-

fondens styrelse. Även här deltog Owe mycket aktivt och blev en viktig tillgång för fonden.

Vi minns Owe som en engagerad ordförande som förde vårt förbund framåt på många olika områden. Vi känner stor saknad men också tacksamhet och samtidigt glädje över att ha haft honom som ordförande och som en god kamrat. ■

ULF JÖNSON

SKULPTURKURS I UPPLAND

TEXT OCH FOTO ULF ÖSTBLOM

I slutet av förra året anordnade Mun- & Halscancerförbundet Uppland en skulpturkurs där medlemmarna fick tillfälle att göra egna skulpturer av vax under ledning av vår medlem Hanna Beling (ja, hon är dotter till Gunilla).

Hanna är en erkänd konstnär med många offentliga konstverk. Nämnas kan huvudet på statyn av Margaretha Krook utanför Dramaten i Stockholm och minnesmärket för Fadime Sahindal i Uppsala.

Aktiviteten var mycket uppskattad av de som var med och åtminstone jag blev överraskad av hur duktiga vi var. ■



Britt-Inger, Agneta och Christer har full koncentration på arbetet.



Hanna, vår eminenta kursledare.



Gunilla presenterar sin skulptur.



Det samlade slutresultatet.

UR CANCERN KOM KONSTEN

TEXT MADELEINE ERICHSEN

Madde den naiva glada förskonande tjejen blev 34 år. Hon levde sitt bästa möjliga liv med en 10-årig dotter, en stark kropp, sambo, villa på landet, eget företag & hundar. Men också med en smärtande käke och en allt oftare blödande näsa.

En dag gick hon in i ett rum med tre allvarliga läkare som serverade ordet cancer till henne. Hon har cancer i sin kropp, i sitt ansikte och ingenting skulle bli som förr igen. Men cancer var inte

det enda som fanns i hennes kropp, i hennes mage fanns ett litet foster som var beredd på att få växa och bli en del av en efterlängtd familj. Men tiden för en bebis var inte rätt och när barnmorskan gav henne tabletten som skulle avsluta graviditeten tänkte Madde för sig själv "vi ses igen min vän", sen svalde hon.

En resa i grannlandet Danmark med sambo och mamma i släptåg blev det. Ett land som testade hennes hörsel på danska och som gav henne anledning att släppa lös skrattet i just hörseltestet på danska.

Sen dog skrattet ut och en stor operation förändrade ett vackert ansikte för gott.

Där och då dog en del av henne men utan att veta så steg hon från askan ur elden och en ny person vaknade till liv. En person med stark livslust och blicken fäst långt bort på horisonten. Detta var en avtagsväg, livet kunde inte vara slut nu för det kändes inte så.

Strålning, brännande sår och håravfall, familj, vänner som stod som en armé och stöttade upp, dotter som ville visa världen hennes starka mamma som log igen utan tänder, men hon log.

Ett steg i taget med lera upp till knäna gick hon en bit framåt varje dag.

35 år och det blev fest för krigarna i armén, en fest Madeleine knappt kom iväg till. Hon var festens mittpunkt men hon ville hellre vila i soffan. Men i mitten stod hon till slut men med en bekant känsla i kroppen, någon var annorlunda, något var på gång.

Något eller snarare någon var tillbaka och tog sin plats i magen, växte sig stor, sparkade och levde runt. Nu var tiden kommen, i december föddes han. Livets mirakel och en stolt syster med sin lillebror i famnen, tårar av tacksamhet till livet i mammas ögon. Armén jublade och familjen var nu ett.

Men var sak har sin tid, några år senare upplöstes familjen.

Nu tog hon sin form i den skepnad som länge väntat henne, pennan började glöda och ut på papper kom alla känslor som legat och grott, som aldrig fick röras eller kännas vid innan. Nu flödade pennan.

I en bild som säger tusen ord rymms mina historier. Fri för tolkning fri att begrunda.

Här är jag. Madeleine en överlevare med en livslång cancer, mamma, krigare och en vinnare.

Livet är så vackert.

Allt sker av en anledning. ■

Foto: Anders Geidemark





Fröken Petunia

Bland plutmunnar, pussel om livet och prunkande blomster.
 Vid en vägs ände och en annans början.
 Låt det fortsätta knoppa, blomma, vissna och knoppas om.
 Låt ballonger alltid stiga uppåt, pussel fortsätts vändas på och
 det vackra röda i livet får aldrig släckas ner till ingenting.



"Bridge over troubled water" – "tillbaka till livet".



Walking on sunshine

Bakom lämnas skuggan av dåtid.
 Kroppen fylls åter av liv och ljus.



Parasiten

Den blodsugande jäveln som lämnar kala hjässor och ångest efter sig.
 Men ändå så fortsätter träden ändra färg utanför fönstret och
 bryr sig inte det minsta om att parasiten har ens livsnyckel i ett fast grepp.

FÖREDRAG AV CHRISTER NORDSTRÖM

HOS UPPLANDSFÖRENINGEN

TEXT OCH FOTO ULF ÖSTBLOM

Den 19 april var den förmodligen mest kända Uppsalapolisen, den förre presstalespersonen Christer Nordström, inbjuden till Mun- & Halscancerföreningen Uppland för att hålla ett föredrag om sina 47 år som polis.

Han började tidigt inom kåren, fotpatrullerade, åkte radiobil och var fackligt aktiv, presstalesperson och slutade som kommissarie. Detta evenemang var mycket uppskattat av de deltagande. Förutom en del roliga anekdoter

delade Christer också med sig av sina åsikter. Bland annat var han mycket kritisk till den senaste omorganisationen av polismyndigheten samt hur nuvarande polisutbildning bedrivs. Polisutbildningen är nu en akademisk utbildning med väldigt lite praktik ute på fältet, vilket han var kritisk till. Detta var en ny kunskap åtminstone för mig och säkert även för många av de andra som deltog. Christer berättade också om sin förre chef den fd länspolismästaren i Uppsala Göran Lindberg och den chock det blev när han greps och senare dömdes för grova sexualbrott. ■



Christer Nordström.

Förenings- nytt

Hallandsföreningens årsmöte

Lördagen den 5 mars hade Hallandsföreningen sitt årsmöte. 14 medlemmar kom till mötet som vi hade på Husknuten i Halmstad. Där bjöds på väldigt god gulaschsoppa med tillbehör och därefter kaffe och kladdkaka.

Efter mötet begav vi oss till teatern i Halmstad där Tommy Körberg och Bohusläns Big Band uppträdde.

Det var en trevlig eftermiddag och alla var väldigt nöjda.

TEXT HELGA STOLLENWERK

Cancer i hals eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!

Bli medlem i någon av

Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

Vi välkomnar behandlade, anhöriga, sjukvårdspersonal, vänner och andra intresserade som medlemmar.

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

- kontakt och information före och efter behandling
- att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria ■ utökade resurser till rehabilitering
- handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård ■ subventionerad utomlandsvård ■ forskning och utveckling av hjälpmedel ■ bredare informationsverksamhet ■ rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

Dalarna, Gävleborg, Göteborg, Halland, Sydöstra Sverige, Stockholm, Uppland, Södra Sverige, Södermanland och Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

RIKSSTÄMMAN

11-12 MAJ 2022 NOVA PARK, KNIVSTA

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND FOTO ANJA SVENSSON OCH ANDREAS BJÖRKLUND

Så blev det äntligen möjligt att träffas igen. Det märktes tydligt att många gladdes mycket åt detta.

Ingen av oss fem ombud från Södra hade tidigare varit med fysiskt på Stämman, men vi gladdes åt att kunna lära känna varandra lite bättre samt att få lära känna medlemmar från andra regioner och ta lärdom av deras kunskap och erfarenheter.

Vi började onsdagen med att luncha, innan vice ordföranden Tony Nilsson, med väl valda ord hälsade oss alla välkomna. Därefter tog "Rebellkirurgen" Erik Erichsen över och berättade om delar av sitt spännande, omtumlande liv, mestadels om upplevelser i Etiopien. Det blev många skratt, men också många som blundade, då de värsta bilderna/video-snuttarna visades upp. Det blev också en hel del kritik mot svenska byråkratin och tungroddheten inom svensk sjukvård, vi förstod och kände igen oss i hans kommentarer. En mycket uppskattad och bra inledning på mötet. Han hade även sin bok med till försäljning och pratade även om sin film, som tyvärr inte längre ligger kvar på SvT Play. Erik lovade att se till att Susanna på kansliet skulle få en länk till filmen, så att vi kan få tillgång till den därifrån.

Dags att checka in på våra rum, samt dricka lite kaffe, med gott tilltugg.

Bortåt kvällen informerade Hans-Ola Fors, ordförande för Stiftelsen Laryng-



fonden, om fonden, hur den förvaltas, hur utdelningen fördelas etc. Intressant och sakligt. Kvällen avslutades med gemensam middag, då tillfälle gavs att bekanta sig med medlemmar från andra regioner och få dela erfarenheter.

Stämman:

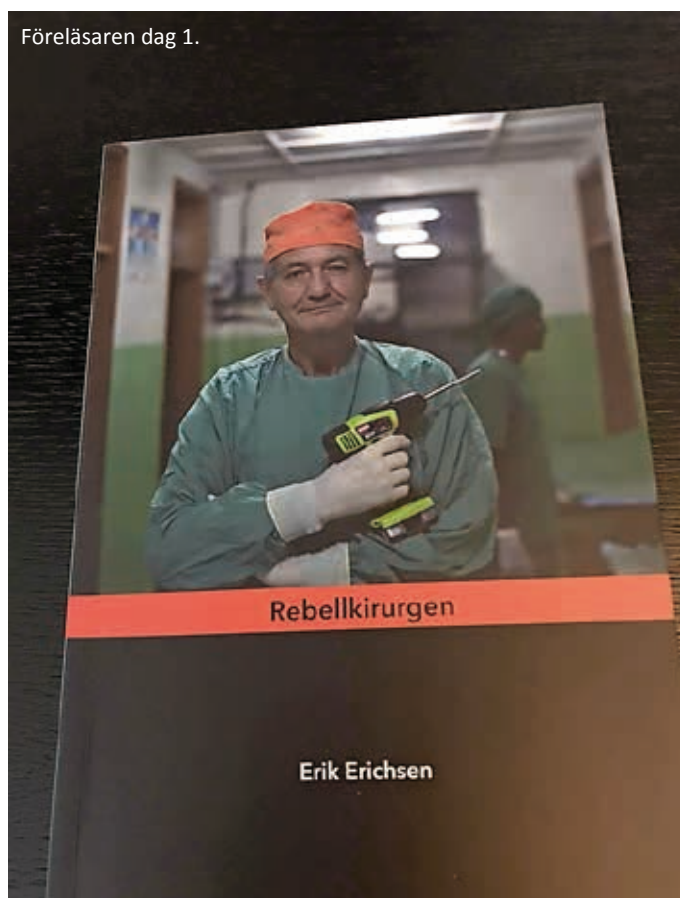
Vi började med att minnas Owe Persson, vår tidigare ordförande, samt andra medlemmar som lämnat oss under året genom att under en tyst minut hedra deras minne.

Göran Hellberg, generalsekreterare för Prostatacancerförbundet valdes till mötesordförande. Små justeringar gjordes i dagordningen. Allt var väl förberett och betades snabbt av. Sekreterare Sigbritt Edström berättade om bakgrunden till den motion som kommit in, angående avskaffandet av avgiftsbefrielsen för hedersmedlemmar. Följderna av om den inte godtogs var påtagliga och efter den informationen var omröstningen snabbt avklarad och motionen gick igenom nästan enhälligt. Även valen av förtroendeposter till styrelsen betades av i snabb takt, väl förberett av valberedningen. Några omröstningar förekom, då det var flera nominerade

Förbundsstyrelsen.



Föreläsaren dag 1.



än platser och i samtliga fall blev det som valberedningen föreslagit. Med detta snabba förlopp blev vi klara tidigare än planerat, vilket innebar att alla hann få i sig lite lunch innan avfärd. Sedan spreds vi

åter i vårt avlånga land, rikare på vänner och erfarenheter.

Själv tackar jag för förtroendet, då jag blivit invald som ersättare i styrelsen. Ser fram emot uppdraget och hoppas kunna göra bra ifrån mig. ■

ÅRSMÖTE I SÖDRA FÖRENINGEN

TEXT GUN OLSSON FOTO JAN-ERIK OLSSON

Äntligen kunde vi ha vårt årsmöte som vanligt i mars månad. Vi träffades på hotell Statt i Hässleholm. Vi har haft vårt årsmöte här sedan flera år tillbaka, dels för att det ligger ganska centralt i vår region, dels för att hotellet ligger nära järnvägsstationen och sen känner de väl till våra önskemål.

Efter samling med kaffe, smoothies och smörgås vidtog sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Därefter visade vi filmen som finns på förbundets hemsida om hjärtlungreddning och syrgasbehandling vid laryngektomi. Sen informerade vi om kommande rehabiliteringskurs i Lund (se artikel). Vi berättade om kommande aktiviteter under 2022 i Skåne och Kronoberg. Tim Lundgren från förbundets hälsogrupp informerade oss om kommande hälsoveckor 2022.

Mötet avslutades med välsmakande tre rätters meny. Allt var väl tillagat och anpassat i konsistens. Samtalet flöt på och det kändes som en fin gemenskap. Som ordförande är jag väldigt glad att kunna berätta att vår styrelse utökas med 2 personer och vi ser nu fram emot en bra utveckling av vår förening här i Södra. ■



ORDFÖRANDEMÖTE I HALMSTAD

TEXT TONY NILSSON

Vi började första dagen med ett intressant studiebesök på föreningshuset Husknuten där vi fick information om verksamheten.

Det är ca. 20-25 föreningar i Halland och Halmstad som håller till där, så även Mun- och Halscancerföreningen i Halland.

Läs mer om detta på www.foreningshusethusknuten.se

Vi gick vidare till Halmstads fina Bibliotek som ligger mycket vackert invid Nissan. Där fick vi en guidad tur som var mycket intressant.

Dag två ägnades åt ordförandemötet där diskussioner fördes om olika bidrag som kan sökas.

Vi tog beslut om att fortsätta ordförandemöten ska hållas en gång om året och ska förläggas till Stockholm.

Vi tackar Hallandsföreningen för en trevlig vistelse i två dagar hos er. ■



Halmstads bibliotek som reflekterar i Nissan.

Foto: shutterstock.com

► AKTUELLT SAMMANSTÄLLT AV ULF JÖNSON

► VÅRDKÖERNA BLEV LÄNGRE UNDER FÖRRA ÅRET (DN)

Antalet personer som väntar på vård ökade under 2021 med 25% och flera har fått vänta på vård längre än vårdgarantins 90 dagar. Som jämförelse kan nämnas att under åren 2017-2019 ökade köerna i genomsnitt med 3 procent.

I december förra året väntade så många som 465 782 personer på sitt första besök inom specialiserad vård.

Källa: Dagens nyheter

Fotnot: Enligt den nationella vårdgarantin har patienten rätt att få kontakt med primärvården samma dag som hen söker hjälp (per telefon eller besök).

Inom högst tre dagar ska en medicinsk bedömning göras inom primärvården och vid remiss ska patienten erbjudas ett första besök inom den specialiserade vården inom 90 dagar och eventuell behandling ska påbörjas inom 90 dagar från det läkare har beslutat om behandlingen.

► BRA ATT VETA NY KONSUMENTKÖPLAG DEN 1 MAJ

Den 1 maj trädde en ny konsumentköplag i kraft. Lagens syfte är främst att skydda konsumenten och innehåller nyheter som kan vara bra att känna till. Här nämner vi några av de främsta förändringarna:

- Den omvända bevisbördan (att köparen ska bevisa fel på varan eller tjänsten) har tidigare gällt efter 6 månader men träder nu med den nya lagen i kraft först efter 2 år.
- Begreppet "i befintligt skick" försvinner. Uttrycket innebar att varan kunde säljas med de eventuella fel och brister den kunde ha, exempelvis en begagnad bil. Efter den 1 maj kan fel och brister som visar sig ge rätt att reklamera varan.
- Den nya lagen omfattar också digitala varor och tjänster.

Med den förändrade konsumentköplagen har vi fått ett modernare konsumentskydd som kan beskrivas som en vinst både för konsumenten och för miljön.

Källa: Konsumentverket



Provox[®] Life[™] Night HME hjälper med att förbättra lunghälsan samt minska slem och hosta.

Provox Life[™] Night HME

- Ger mycket hög befuktning vilket hjälper till att minska slem och hosta
- Utmärkt befuktning jämfört med andra Provox Life[™] HME
- Kompatibel med alla typer av Provox Life[™] plåster, LaryTubes och LaryButtons

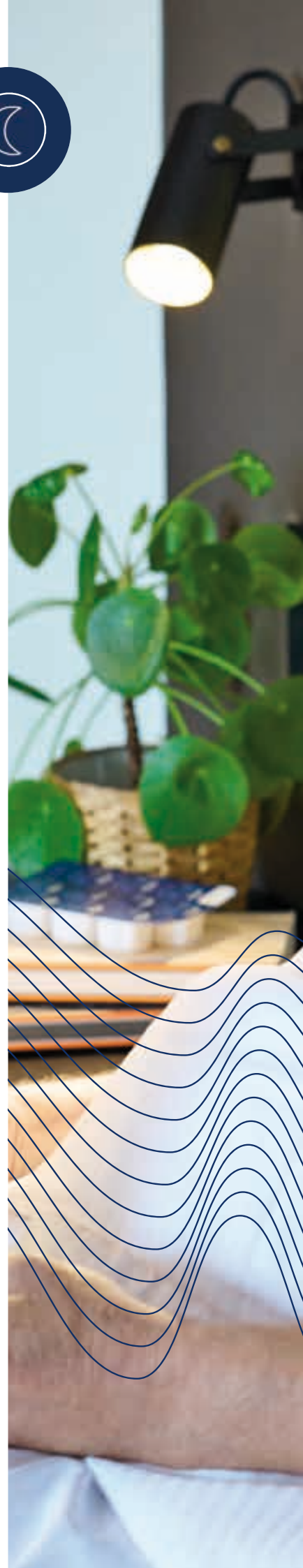


Provox Life[™] Night Adhesive

Provox Life[™] Night-plåstret ger din hud möjlighet att återhämta sig medan du sover. Det innehåller hudvänligt hydrogel som lugnar och svalkar huden.

Beställningsinformation

Produktnamn	Antal	Ref.nr.
Provox Life [™] Night HME	30 st	8262
Provox Life [™] Night Adhesive	15 st	8261





Kontakta oss för ytterligare information

Vänligen kontakta oss om du vill veta mer om Provox Life™. Vi är här för att hjälpa dig.

Via telefon: **+4641519820**
Via e-post: **kundtjanst@atosmedical.com**
Hemsida: **www.atosmedical.se**

Atos

Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com

MHC-DAGARNA 2022

TEXT OCH FOTO TANJA BENGSSON OCH MARIA EWALD

Efter ett påtvingat uppehåll under Coronapandemin fick vi logopedstudenter äntligen återuppta denna fantastiska tradition, vilken är ett samarbete mellan Logopedutbildningen vid Lunds universitet och Mun- & Halscancerföreningen i Södra Sverige. MHC-dagarna gjorde sitt inträde i Logopedutbildningen redan under tidigt 90-tal och är, av såväl studenter som patienter och anhöriga, ett mycket uppskattat initiativ.

Dagarna bestod av flera intressanta föreläsningar, uppblandat med diskussionsgrupper och workshops. Självklart fanns tid avsatt för fika och lunch, som Mun- & Halscancerföreningen i Södra Sverige bjöd på.

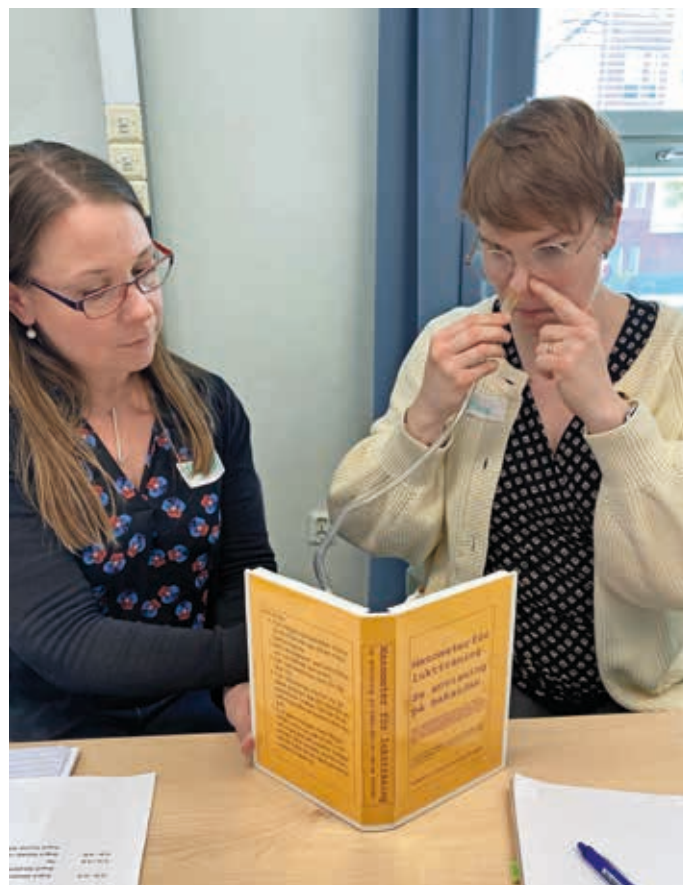
Deltagande under dagarna är patienter och deras anhöriga, logopedstudenter (från termin 6 av totalt 8) samt olika professioner som alla är involverade i Mun- & Halscancerpatienters behandling och rehabilitering. Dagarna ger oss alla, oavsett roll, möjlighet att ställa frågor och sätta oss in i varandras situationer. För oss som studenter är det ovärderligt att kunna möta patientgruppen på nära håll, så att den första kontakten inte blir i vår kommande yrkesroll.

Karin Sjögren och Sara Wiberg (leg. logopeder) hälsade oss välkomna och därefter presenterade rehabteamet tillsammans två olika patientfall, där vi fick följa med från remiss och besked, till operation, strålning och efterbehandlingstid. En av de patienterna fanns med på plats under dagarna och kunde själv fylla i och fördjupa förståelsen ytterligare av vad han gått igenom. Samtliga närvarande yrkeskategorier berättade vad de bidrar med i de respektive skedena.

Fanny Moberg, dietist, berättade om olika sätt att försäkra sig om att patienterna får i sig näring under och efter behandling. Fysioterapeut Karin Sofios berättade om gapträning, något som patienterna blir hårt drillade med såväl innan strålning och/eller operation, som efter. Agneta Hagren som är kontaktsjuksköterska på Öron- Näs- och Halsmottagningen (ÖNH) berättade om lymfödem, en vanlig komplikation till följd av operation och, framför allt, strålning och beror på skador på lymfkärl och lymfkörtlar. Tandhygienist Cecilia Borg berättade hur omhändertagandet ser ut från sjukhustandvården, med kontroller, återbesök och tandvårdsbidrag.

Logopederna Thérèse Mikoczy Nilsson och Karin Sjögren föreläste tillsammans med tandhygienisten Charlotta Larsson om cancerbehandlingarnas påverkan på sväljningen och den orala hälsan. De berättade att biverkningar som smakförändringar eller bortfall, muntorrhet, ödem och inskränkt rörelsemönster på grund av försvagad muskulatur är vanliga, något som våra yrkesgrupper bitvis kan hjälpa till med.

Vi fick lära oss mer om Luktvetenskap av Charlotte Cervin Hoberg som jobbar som biomedicinsk analytiker



på ÖNH. Lukt bortfall har ju varit i ropet under Coronapandemin och är i allra högsta grad aktuellt för laryngektomerade, som ju andas genom ett "hål i halsen".

Kurator Lotta Persson, ÖNH, berättade att alla patienter erbjuds samtalsstöd och vi fick lära oss om krisreaktion och dess olika faser.

Peter Lindell presenterade Mun- & Halscancerföreningen i Södra Sverige och berättade om sin roll som patientinformatör. Han delade även med sig av sin egen historia och hans sambo bidrog stort till anhängigperspektivet.

Under ett par Workshoppass fick vi möjligheten att praktiskt prova på luktträning samt sväljningsträning med biofeedback. Dessa pass leddes av Sara Wiberg, Karin

Sjögren och Thérèse Mikoczy Nilsson. Vid luktträningen fick vi prova NAIM (nasal airflow inducing maneuver) med hjälp av en manometer (se bild), vilket är en metod där man genom att röra underkäken upp och ner med snabba rörelser och stängd mun tvingar in luft genom näsan. Detta är ett sätt för laryngektomerade personer att kunna förnimma dofter trots avsaknad av förbindelse mellan näsa och lungor.

Vid sväljningsträningen fick vi prova Yt-EMG (elektromyografi) där vi kunde mäta styrkan i vår sväljning. Elektroder placeras under hakan och de kan kopplas till en dator så att patienten kan se sin sväljning i realtid.

Beatriz Arenaz Bua, ÖNH-specialist/foniater, bidrog med aktuell forskning



inom manometri för undersökning av t.ex. dysfagi och reflux.

Tillsammans med logopederna Sara Wiberg och Christina Askman hölls diskussionsgrupper där logopedstudenterna fick möjlighet att lyssna till patienternas egna

berättelser, från diagnos tills nu. En oerhört givande stund då vi fick en större inblick i patienternas tankar och känslor i olika delar av deras liv. Något som diskuterades var bl.a. anhörigstöd och värdet i att som patient få träffa en tidigare cancerpatient/patientinformatör före opera-

tion/strålning. Det nämndes även att det vore bra att ha patientinformatörer som även talar andra modersmål än svenska för att fler ska kunna ta till sig information på ett adekvat sätt.

Vi vill slutligen tacka Mun- & Halscancerföreningen i Södra

Sverige och Laryngfonden för två unika och otroligt lärorika dagar. Vi har fått ta del av intressanta föreläsningar och ovärderliga möten som gett oss djupare insikt i patient- och anhörigperspektivet!

Vi hoppas att samarbetet får leva vidare lång tid framöver! ■

MHC-DAGARNA UR ETT PATIENTPERSPEKTIV

TEXT ANDREAS BJÖRKLUND

Den 4:e maj idag och exakt ett år sedan jag fick den första strålningsdosen av 34, för tonsillcancer.

Detta är jag fullt medveten om när jag cyklar in på sjukhusområdet och ser det färgglada huset stråla. Det är tack och lov inte dit jag ska idag. Nej, idag börjar utbildningsdagarna för logopedstudenterna som Mun- och Halscancerföreningen Södra är med och arrangerar samt finansierar. Detta har jag sett fram emot!

Jag möts i dörren av T. den logoped som stöttat och väglett mig under min sjukdomstid. Jag känner först inte igen henne – utan munskydd! Hon meddelar att de valt ut mig som ett av de två patientfall de ska presentera. Så på årsdagen får jag en återfärd, steg för steg hur de olika professionerna och åtgärderna kommer in i varandra. Från vårdcentral, öron näs o hals läkare, kurator, kontaktsjuksköterska, onkolog, tandhygienist, logoped, fysioterapeut, dietist, strålningspersonal... Vilken resa!

Jag känner igen mig mycket väl i de olika momenten och många minnen vaknar. Känner också igen flertalet av föreläsarna som jag träffat i olika sammanhang och känner stor tacksamhet för det stora engagemanget de visat. Fina återseenden! Och vilka föreläsningar! Allt mycket intressant, varvat med fika, lunch o workshops.

Möten och diskussioner med logopedstudenterna och medlemmar ur vår förening också verkligen givande.

Jag avslutade med att ta vägen in i strålningshuset. Pratar lite med B. som troget

står kvar i slussen och delar ut handsprit och munskydd. Tar en sväng in dit, där jag så många gånger suttit o väntat. Känner en stor tacksamhet att jag, trots en del biverkningar, kommit dit jag är idag.

Lycklig cyklar jag hemåt med vetskapen om att ytterligare en dag med intressanta föreläsningar återstår.

Stort TACK till alla er som gjort detta möjligt, inklusive trevliga deltagare. ■

CANCERREHABFONDEN

TEXT OCH FOTO ANDREAS BJÖRKLUND



I början av april tillbringade jag fina, aktiva och givande dagar på en rehabvecka strax norr om Helsingborg. Den anordnades av CancerRehabFonden och platsen var Villa Thalassa.

CancerRehabFonden är en ideell insamlingsorganisation som inte får statliga bidrag, utan drivs av bidrag från enskilda, stiftelser och organisationer. Två gånger per år har de ansökan till sina rehabveckor och söktrycket är högt. Jag hade sökt för att jag var intresserad av den inriktning just denna vecka hade, främst i form av matfokus med FoodPower som drivs av Anna Ottosson, dietist som i många år haft fokus på just matens/näringens inverkan på cancer. De andra två huvudingredienserna som denna vecka hade, gjorde det inte mindre intressant för mig. Yoga/meditation och samtal i grupp! Jag visste sedan tidigare att det främst är kvinnor som söker till dessa veckor, 95% enligt Pia Watkinson (general-sekreterare). Men just denna vecka var vi 3 modiga män av 13 deltagare ☺. Varierande diagnoser och var vi befann oss i läkningsprocessen. Tidiga mornar som började med yoga (hatha) före frukost. Sedan varvades samtal i

grupp med föreläsningar och diskussion om mat. Vi hade gott om tid till att umgås med varandra, ta del av varandras upplevelser och rädslor. Skratt och igenkännanden. Tiden användes naturligtvis också till att ta promenader i den fina omgivningen när vädret så tillät. Vi hade alla sorters väderlek de dagar vi var där, kraftiga vindar, ösregn, strålände solsken, hagelstormar och ymnigt snöfall! Precis som det ska vara i april!

Vi fick en hel del smoothies, de flesta mycket goda, och vi hade även en workshop i ämnet. Maten för övrigt var vegetarisk med inslag av fisk. Något väl rått för oss med sväljningsproblem och lite för okryddat. Men som alltid går det att lösa om man säger till. Yogan/meditationen var skön och avkopplande och samtalen i grupp (ledda av psykolog) innehöll många spännande övningar och reflektioner. Så alltså en helt fantastisk vecka, och som alltid är det minnen av möten och människor som lever kvar starkast. Villa Thalassa är också ett ställe att minnas, fantastisk byggnad, med en massa härlig konst, främst i form av roliga skulpturer, samt icke minst trevlig personal!

Läs mer på cancerrehabfonden.se samt annaottosson.se för mer information. ■



HUR DU LEVER LÄNGRE - TIPS PÅ PODCAST

TEXT GUN OLSSON

Under kategorin "hälsa och motion" hitta du podcasten "Så Lever Du längre" som är väldigt intressant, lättlyssnad och dessutom med ett innehåll av värdefulla enkla tips för att förbättra hälsan.

Alla tips i podcasten baseras på vetenskaplig forskning. Det är professor Bertil Marklund, läkare och tidigare professor i internmedicin och medicinsk sakkunnig på

1177, samt journalist Linn Asterby som ger tips som är lätta att följa. I flera avsnitt finns även inbjudna expertgäster och möjlighet finns att ställa frågor.

29 avsnitt finns ute och jag har lyssnat på de flesta och är imponerad av hur jag med enkla tips kan påverka väl måendet. T.ex. berättar Bertil Marklund att tesen att man ska gå 10.000 steg/dag finns inget vetenskapligt belägg för. 4000 steg/dag är fullt tillräckligt och vetenskapligt bevisat att det kan förbättra hälsan.

Annat som jag snappat upp som intressant är avsnitten som handlar om "andas dig friskare", "äterhämtning", och "tuppluren skyddar ditt hjärta". Flera avsnitt behandlar just "rörelse". De 4 sista avsnitten som släppts handlar om tänder och munhälsa.

Bertil Marklund är även författare till boken med samma tema "Så lever du längre" samt boken: 10 tips: Må bättre och lev 10 år längre .

Så här hittar man olika podcast:

Jag använder spotify när jag lyssnar på podcast men jag vet att med iphone finns appen podcaster där man kan prenumerera, lyssna och upptäcka olika podcast.

På Anroid finns stöd för podcast i "google play music".

Lycka till ...ta en gärna en promenad och passa på att lyssna under tiden. ■

NATIONELL ANHÖRIGSTRATEGI

TEXT GUN OLSSON

Den 25/4 2022 anordnade Nationellt kompetenscentrum anhöriga (NKA) en livesändning för att uppmärksamma att Sverige fått en nationell anhörigstrategi (som antogs av regeringen den 14/4 2022).

I livesändningen medverkade bl.a. socialminister Lena Hallengren som förklarade att anhörigstrategin kom till för att synliggöra de anhörigas betydelse, behov och bidra till att skapa en helhet kring de närstående.

Lena Hallengren belyste strategin utifrån 3 kategorier

- Insatser till den närstående fungerar
- Insatser till den närstående fungerar även ur ett närståendeperspektiv

- Insatser som innebär eget stöd till anhöriga

På livesändningen medverkade även anhörigkonsulent/anhörigstödjare

Här berättade de om tre frågor som de brukade ställa vid möte med anhöriga:

- Hur har du det?
- Vilket stöd behöver du?
- Vilket stöd kan du tänka ge oss? (Det kan handla om speciell kunskap kring de närstående som är bra att känna till.)

Den 3 - 6 maj 2022 anordnade NKA en webinarievecka för att belysa olika anhörigfrågor med bl.a. följande tema:

- Kostnader för anhörigas vård av närstående.
- Lansering av anhörigfolder.
- Naturen – ett stöd för hälsa och återhämtning.

Anhörigfoldern finns att ladda ner på hemsidan. I foldern framgår det att kommunen ska enligt social-

tjänstlagen erbjuda anhöriga stöd. Det kan handla om stödsamtal eller hjälp att hitta rätta vägar inom vård och omsorg. Många kommuner har särskilda anhörigkonsulenter.

Både livesändning om anhörigstrategin och webinarieveckan med fokus på anhöriga kan ses i efterhand, gå in på anhoriga.se ■

Källa: NKA hemsida, anhoriga.se

FÖRÄNDRINGAR PÅ KANSLIET

TEXT ULF JÖNSON

Det har skett en del förändringar på vårt kansli i Solna vad avser personalen. Kristina Henriksson har slutat och vi har fått en ny kanslichef, Susanna Jankovic.

Kristina Henriksson

Kristina Henriksson började sin tjänst på kansliet strax efter att Sören Selinder hade blivit förbundsordförande. Det var 2004, alltså för 18 år sedan. Kristina har varit kansliets allt i allo, det var oftast henne våra medlemmar och andra vände sig med sina frågor. Man kan lugnt säga att hon var kansliets ansikte utåt. En viktig uppgift var att hålla kontakten med föreningarna, att ge dem råd och stöd i olika frågor.

Tillsammans med Zofia, också hon på kansliet, arbetade Kristina även med frågor kring uppföljning och förberedde olika möten, som styrelsemöten, ordförandemöten och inte minst den årliga Riksstämman.

Redaktionen önskar Kristina lycka till i nästa fas i livet och hoppas att hon får njuta av den välförtjänta pensionärstillvaron under många år.

Susanna Jankovic

Den 15 mars började Susanna Jankovic sin tjänst som kanslichef hos förbundet. Hon har tidigare arbetat som kanslichef på en neuropsykiatrisk resursskola för barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Hennes huvudsakliga uppgift var att förhandla och teckna avtal med kommuner i Stockholms län. Susanna startade också flera nya verksamheter, som kollo och korttidsboende. Hon säger att det var ett fantastiskt arbete där hon fick engagera både hjärta och huvud.

I sin nya roll som kanslichef hos vårt förbund ser Susanna kontakten med medlemmarna som sin viktigaste uppgift. Grundtanken är ju att stödja medlemmarna och deras närstående. Det finns också många andra viktiga frågor att arbeta med, som att öka kunskapen i samhället och hos beslutfattare om personer som haft mun- eller halscancer, att driva kampanjer för bättre hållanden för våra medlemmar.



Foto: Privat



Foto: Zofia Kijek

– Det är meningen att jag ska vara en kontaktpunkt för alla föreningar och att arbeta med uppgifter som arbetsutskottet och styrelsen beslutar, säger Susanne.

Redaktionen hälsar Susanna välkommen att arbeta hos oss och önskar lycka till! ■

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA
www.mhcforbundet.se

RECEPT

KARDEMUMMATEKAKOR

TEXT OCH FOTO JAN-ERIK OLSSON

Jag gillar att baka och prova olika recept. Sen drar jag ifrån och lägger till tills jag blir nöjd med resultatet. Inspiration söker jag på olika sidor på nätet och jag följer "Fredriks Fika" som finns på facebook och instagram @fredriksfika



Mina barnbarn är förtjusta i tekakor och jag har provat att baka på olika sätt så de ska gilla mina bullar och nedan är receptet som jag tycker blev lyckat.

20 stycken

Ingredienser:

5 dl mjölk

50 g jäst

1-2 msk honung

2 ½ tsk mortlad kardemumma

12 dl Manitoba vetemjöl

100 g rumsvarmt smör

Gör så här:

ugn: 225 grader

Smula ner jästen och lös upp

den i ljummen mjölk. Tillsätt

övriga ingredienser. Låt

degen jäsa i ca 30 minuter.

Kavla ut degen på lätt mjölat

bakbord till 0,5 cm tjocklek.

Stansa ut rundlar ca 12 cm i

storlek. Lägg på en plåt. Jäs

ytterligare 30 minuter.

När tekakorna fått fin färg är

de färdiga, det brukar ta ca 7

minuter. Lägg tekakorna på

ett galler för att svalna.

Tekakorna blir mjuka och lätta

att äta med en härlig smak

av kardemumma. Vill man ha

ännu mer smak, så kan man

strö lite mortlad kardemumma

på kakorna innan man sätter

dom i ugnen. Det går bra att

använda vanligt vetemjöl

men jag tycker resultatet blir

mycket bättre med Manitoba

vetemjöl.

Lycka till ■

MEDLEMSANSÖKAN

Jag vill bli medlem

Namn:

Adress:

Postnummer/Ort:

E-postadress:

Telefon:

Klipp ur kupongen, lägg den i ett kuvert, skriv FRISVAR, Mun- & Halscancerförbundet, 20403787, 170 07 Solna

Läs mer om oss på vår hemsida: www.mhcforbundet.se



- har 11 läns- och regionföreningar runt om i landet
- bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen
- arbetar aktivt för att hjälpa medlemmarna tillbaka till ett meningsfullt liv
- ordnar rehabiliteringsseminarier och -resor
- har sitt kansli i Solna
- arbetar för att starta samtalsgrupper för både patienter och anhöriga antingen via sjukvårdspersonalen eller i lokal-föreningarnas regi
- ger ut tidningen Mun&Hals med aktuell information, artiklar och reportage
- har regelbundet kurser för förbundets och föreningarnas förtroendevalda samt antirökinformatörer
- håller kontakt med myndigheter och serviceorgan
- tillhör Funktionsrätt Sverige
- är en av huvudmännen i Cancerfonden
- har kontakt med mot svarande förbund i andra länder
- har förtroendeanslutna läkare, tandläkare, logoped, kurator och dietist
- har instiftat den fristående Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

I KAMP MOT STRUP- OCH MUNHÅLECANCER

Laryngfonden – en fristående fond instiftad av Svenska Laryngförbundet – står öppen för ansökningar om bidrag, vilka kan beviljas i enlighet med fondens ändamål:

Fondens ändamål är att främja forskning och utveckling, särskilt inom områdena laryng-, hemilaryng- och glossektomi samt främja vård och rehabilitering för behövande sjuka inom dessa områden, dock ej sådant som åligger stat, landsting och kommun, enligt gällande lagar, regler och praxis.

**Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:**

Plusgiro 91 82 58-5

Bankgiro 5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:
Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 ■ 952 33 Kalix

Tel: 0923-156 70

E-post: info@laryngfonden.se ■ Hemsida: www.laryngfonden.com



Vill du annonsera i tidningen **Mun&Hals**?



Kontakta
Gunilla Åkerlund
0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

@ÅGRENSHUSET

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är roligt att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning. Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet.

Känn dig som en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digitaliserat och helst skickat på e-post.

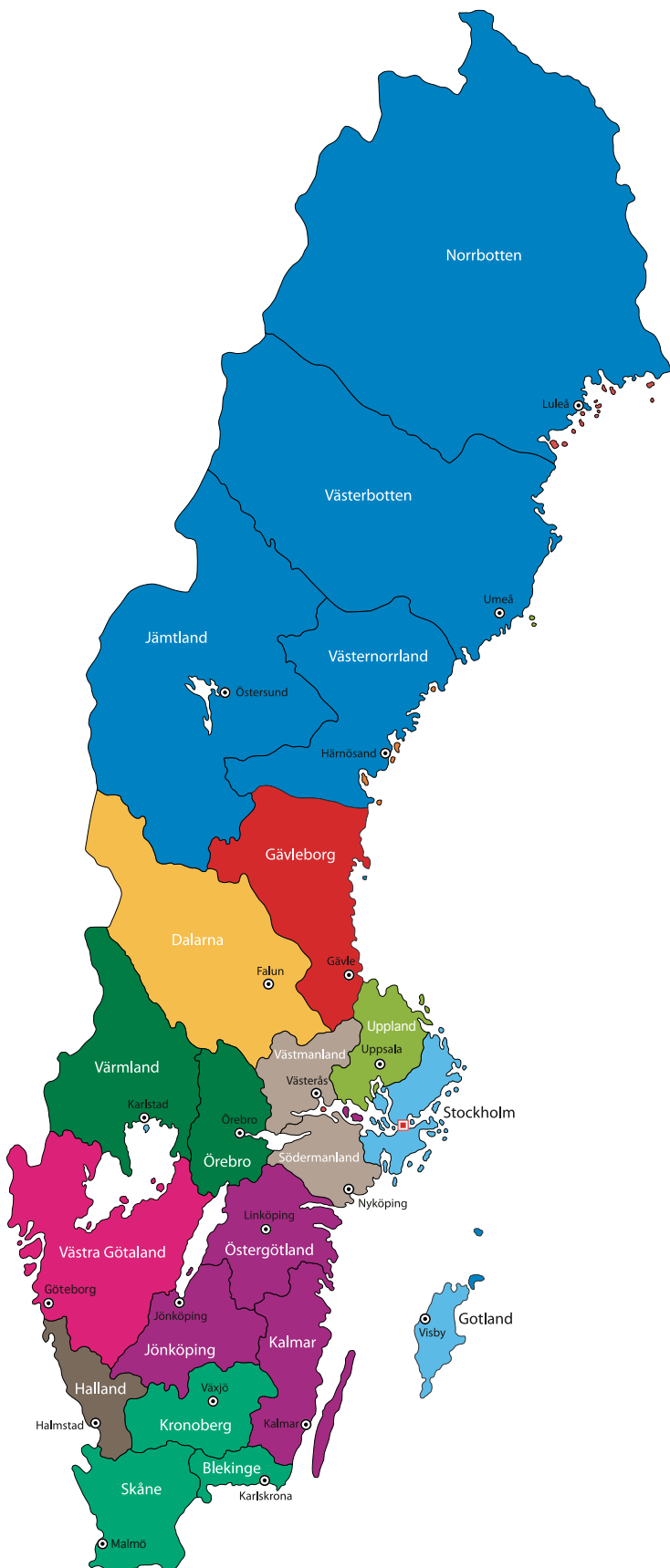
Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med. Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

VARMA HÄLSNINGAR FRÅN REDAKTIONEN



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

REGIONALFÖRENINGAR



- Mun- & Halscancerförbundet
Norrländ**
 Norrbotten, Västerbotten, Jämtland, Västernorrland
- Mun- & Halscancerförbundet
Gävleborg**
 Gävleborg
- Mun- & Halscancerförbundet
Dalarna**
 Dalarna
- Mun- & Halscancerförbundet
Uppland**
 Uppsala
- Mun- & Halscancerförbundet
Örebro och Värmlands Län**
 Örebro, Värmland
- Mun- & Halscancerförbundet
Södermanland och Västmanlands Län**
 Södermanland, Västmanland
- Mun- & Halscancerförbundet
Stockholms Län**
 Stockholm, Gotland
- Sydöstra
Mun- & Halscancerförbundet**
 Östergötland, Jönköping, Kalmar
- Mun- & Halscancerförbundet
Göteborg**
 Västra Götaland
- Mun- & Halscancerförbundet
Halland**
 Halland
- Mun- & Halscancerförbundet
Södra Sverige**
 Kronoberg, Blekinge, Skåne



MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

Regionalföreningar

MED KONTAKTPERSONER

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

CHATRIN LINDHOLM

Granvägen 23, 905 32 Hörnefors
Mobil: 0730-32 52 62
E-post: lindholmchatrin@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Gävleborg

KENNETH RUBENSSON

Norrbågen 43 C, 806 36 Gävle
Mobil: 0703-77 80 86
E-post: rubensson7@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

LENA LUNDSTRÖM

Hantverkaregatan 3, 771 53 Ludvika
Mobil: 072-330 09 23
E-post: lena.lundstrom54@live.se



Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN GILLE

Prästgårdshöjden 23, 743 61 Björklinge
Mobil: 070-469 33 50
E-post: mhcfuppland@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

BARBRO PETERSSON

Sigillgatan 68, 703 78 Örebro
Tel: 0730- 50 60 52
Mail: munochhals.orebrovarml@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Södermanland och Västmanlands Län

EVA KNUTS ERIKSSON

Myrby gård 1, 725 96 Västerås
Mobil: 070-898 01 75.
E-post: eva@myrbygard.se



Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

YVONNE ROSENDAHL

Mobil: 070-755 48 84
E-post: yvonne.rosendahl@telia.com



Sydöstra Mun- & Halscancerföreningen

TONY NILSSON

Bjälbovägen 65, 592 41 Vadstena
Mobil: 070-288 54 04
E-post: tonynosslin48@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

DAN RASMUSSEN

Hammarvägen 114, 421 65 Västra Frölunda
Mobil: 070-397 97 30
E-post: dan.g.rasmussen@gmail.com



Mun- & Halscancerföreningen Halland

BENGT-GÖRAN SVENSSON

Box 48
Oskarströmsvägen 29, 313 94 Sennan
Mobil: 072-174 48 24
E-post: bengt-goran1945@outlook.com



Mun- & Halscancerföreningen Södra Sverige

GUN OLSSON

Björkspinnaregatan 10, 233 36 Svedala
Mobil: 070-82 72 249
E-post: systergun@gmail.com



Mun- & Halscancerförbundet

SUSANNA JANKOVIC, ZOFIA KIJEK

Barks väg 14, 170 73 Solna
Tel: 08-655 83 10
E-post: kansli@mhcforbundet.se
Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliets telefontider

Tisdagar – Torsdagar kl. 09.00 – 12.00. Telefon: 08-655 83 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

Kansliet har semesterstängt under juli månad.



Provox® Life™ En serie produkter för många av livets olika situationer



Ref: 8313
Antal: 15 st.

Provox Life™ Protect HME

Provox Life™ Protect HME är utformad för att kombinera egenskaperna av en HME med ett effektivt elektrostatiskt filter. Det gör att Provox Life™ Protect HME* skyddar mot bakterier, virus och andra luftburna partiklar.

Den nya Provox Life™ Protect HME

Det finns många vardagssituationer där ett extra skydd av lungorna kan behövas. Till exempel i kollektivtrafiken, i tätbefolkade områden, i affärer eller i dammiga arbetsmiljöer.

- Effektiv filtrering av bakterier, virus, damm, pollen och andra luftburna partiklar
- Måttligt andningsmotstånd gör det möjligt att använda HME i olika vardagssituationer
- Lättare andning än Provox Micron
- Ny ergonomisk design

Kontakta oss för mer information:

Kundtjänst Tel: **+46 415 198 20**
Växel Tel: **+46 415 198 00**
E-mail: **kundtjanst@atosmedical.com**
Web: **www.atosmedical.se**

Läs mer om Provox Life™ på vår hemsida www.atosmedical.se

*Obs! Eftersom patogener kan komma in i människokroppen på andra sätt kan Provox Life™ Protect HME aldrig garantera fullständigt skydd. Läs anvisningarna för vägledning.